

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

554 Kcal 22,9 Prot 26,4 Lip 53,9 Hc	3	536 Kcal 19,2 Prot 14,4 Lip 78,3 Hc	4	499 Kcal 23 Prot 25,1 Lip 44,3 Hc	5	706 Kcal 34,8 Prot 16,1 Lip 89,9 Hc	6	756 Kcal 39,4 Prot 48,5 Lip 40,8 Hc	7
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan molde sin alérgenos		Espirales con salsa de tomate y orégano s/g Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Verduras variadas rehogadas Jamón de cerdo asado Patatas fritas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Ensalada de arroz Bacalao a la vizcaína Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Gazpacho andaluz Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
637 Kcal 26,7 Prot 21,8 Lip 80,1 Hc	10	517 Kcal 21,1 Prot 22,8 Lip 61,2 Hc	11	591 Kcal 23 Prot 20,4 Lip 68,3 Hc	12	409 Kcal 20,4 Prot 11,2 Lip 63,5 Hc	13	444 Kcal 32,1 Prot 9,5 Lip 55,7 Hc	14
Espaguetis con tomate s/g Ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Judías blancas con verduras frescas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Crema de puerros Lacón con aceite y pimentón Cachelos Yogur sabor Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Cocido completo Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Patatas guisadas con verduras Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	
569 Kcal 26 Prot 24,2 Lip 54,1 Hc	17	526 Kcal 24,2 Prot 16,4 Lip 67,7 Hc	18	511 Kcal 21 Prot 19,4 Lip 62 Hc	19	6339 Kcal 44 Prot 381,4 Lip 673,2 Hc	20	464 Kcal 23 Prot 20,1 Lip 48 Hc	21
Judías verdes con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Piña en almíbar Pan molde sin alérgenos		Ensalada de pasta s/g Merluza al horno Brócoli salteado Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos		Arroz y tomate Dados de pollo Patatas chips Dulce Pan molde sin alérgenos		Sopa de ave s/g Albóndigas de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan molde sin alérgenos	

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

El menú incluye pan blanco e integral y de bebida agua. La Fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.



www.alcesa.es

¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta



No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

